جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الرياضة / علوم الحركة

الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات محافظة اربد في الألعاب الجماعية

(دراسة مقارنة)

إعـــداد:

نهاد محمد طعمة مخادمة

إشـــراف الاستاذ الدكتور:

فايز سعيد أبو عريضة

حقل التخصص – علوم الرياضة/الحركة

٢٢/ رجب /١٤٢٧هـ

١٦/٨/٢٠٠٦م

الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات محافظة اربد في الألعاب الجماعية

(دراسة مقارنة)

إعداد

نهاد محمد طعمة مخادمة

بكالوريوس تربية رياضية ، جامعة اليرموك ٢٠٠٤م

قدمت هذه الرسالة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علوم الرياضة/الحركة في جامعة اليرموك، اربد، الاردن

وافق عليها

أ.د فايز أبو عريضة ....مشرفاً ورئيساً

أستاذ التدريب الرياضي في كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك.

أ.د. هاني الربضي..عضواً

أستاذ التربية الرياضية المعدلة في كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك.

أ.د.وليد مارديني ....عضواً

أستاذ كرة السلة في كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك .

أ.د.بسام هارون ....عضواً

أستاذ التدريب الرياضي في كلية التربية الرياضية – الجامعة الاردنية.

الاهـــــــداء

الى نور عيني التي ارى بهما ، من سهرا معي وتعبا أكثر مني..... لأكون أنا ، سندي في الحياة

الى والدي (أبي وامي)

الى من تشرفت فعلاً بالتلمذة على أيديهم ، والى الارواح الطاهرة ، والى من كان لهم أكبر الاثر في مسيرتي التعليمية

(من غادرونا جسداً ، وباقين بما زرعوه)

الاساتذة الافاضل لكم كل الاجلال والاحترام

الى من كان لي الصديق ، وأصبح لـي الرفيق ، رفيـق وسنـد المستقبل.

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد الله العلي القدير الذي وفقني لاتمام هذه الرسالة ، وهذا الجهد المتواضع ، ولا يسعني الا ان اتقدم بوافر الشكر والعرفان الى الاستاذ الدكتور فايز ابو عريضة الذي لم يبخل علي لحظة بالنصيحة القيمة ، والرأي السديد.

كما أتقدم بالشكر والاحترام الى من شرفوني فعلاً في المناقشة :أعضاء اللجنة الكرام: الاستاذ الدكتور هاني الربضي، والاستاذ الدكتور وليد المارديني، والاستاذ الدكتور بسام هارون، وذلك لما قدموه من معلومة خالصة تصب في مصلحة الدراسة بغرض إثرائها.

ولا أنسى .... كل من قام بمساندتي على انجاح هذه الدراسة من مسؤلين ومسؤولات ،مدربين ومدربات، لاعبات وطالبات في التربية والتعليم / محافظة اربد .

والى كل من ساعدني على انهاء هذه الدراسة...من زملاء وزميلات.

الباحثة

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهـداء	ج
شكر وتقدير	د
فهرس المحتويات	٥
فهرس الجداول	ح
فهرس الملاحق	ط
الملخص باللغة العربية	ي
الفصل الأول:	١
المقدمة وأهمية الدراسة	٢
مشكلة الدراسة	٤
أهداف الدراسة	٥
تساؤلات الدراسة	٥
مجالات الدراسة	٦
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	٧
أولاً: الإطار النظري	٨

فهرس الجداول

الجدول	الصفحة

فهرس الملاحق

الملخص

مخادمة ، نهاد محمد.الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات محافظة إربد في الالعاب الجماعية. رسالة ماجستير بجامعة اليرموك٢٠٠٦(المشرف:أ.د فايز أبو عريضة).

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى:مستوى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات تربية محافظة اربد في الألعاب الجماعية(كرة القدم ، السلة ، الطائرة ، اليد) بالاضافة الى التعرف الى الفروق في مستوى الصفات البدنية للاعبات تبعاً لاختلاف نوع اللعبة (الكرة الطائرة، كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد) .

تكونت عينة الدراسة من ٥٠ لاعبة تمثل الالعاب الجماعية ، إتبعت الباحثة المنهج الوصفي (دراسة مقارنة) فقامت بإجراء اربعة اختبارات تقيس الصفات البدنية التالية:

(القدرة ، المرونة ، الرشاقة، السرعة) .

أظهرت نتائج الدراسة مستوى الصفات البدنية عند لاعبات منتخبات مديرية اربد للالعاب الجماعية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في صفتي القدرة والرشاقة بين اللاعبات تعزى لنوع اللعبة ،وفي نفس الوقت لم يكن هناك فروق دالة إحصائياً في صفتي المرونة والسرعة تعزى لنوع اللعبة الممارسة .

أوصت الباحثة بعدد من التوصيات أهمها : ضرورة التركيز على تنمية عنصر السرعة لدى لاعبات الالعاب الجماعية.

الكلمات المفتاحية:

الالعاب الجماعية ، الصفات البدنية ، القدرة ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة .

الفصل الأول

المقدمة

مشكلة وأهمية الدراسة

أهداف الدراسة

تساؤلات الدراسة

محددات الدراسة

الفصل الأول

المقدمة وأهمية الدراسة :

تعتبر الألعاب الجماعية أحد الركائز التي تقوم عليها الرياضة في أي بلد ، وكما هو معروف تصنف الألعاب الرياضية من حيث عدد اللاعبين ، لنوعين: ألعاب جماعية وألعاب فردية ، ومن الأمثلة على الألعاب الفردية: العاب المضرب ، والعاب الدفاع عن النفس.

ومن الامثلة البارزة للالعاب الجماعية : لعبة كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، كرة السلة إذ تعتبر هذه الالعاب الاهتمام الاول لدى مدرسي التربية الرياضية في المدراس الاردنية ، وذلك تلبيةً لرغبات الاتحاد الاردني للرياضة المدرسية لزيادة الاقبال على ممارسة الانشطة الرياضية في سن مبكر .

وفي ظل الاهتمام المنصب على القطاع الشبابي ، تأسس الاتحاد المدرسي عام ١٩٩٢ ويتبع للمجلس الأعلى للشباب ، فأطلق الاتحاد "دروة الاستقلال" التي باتت تعقد سنوياً في محافظة من محافظات المملكة ، هدفها نابع من الأهداف الرئيسية للاتحاد وتكمن في : الكشف عن المواهب الشابة وتحفيزها على الاستمرار بالتفوق ، ورفع المستوى الفني للطلبة ذكوراً وإناثا وذلك عن طريق احتكاك الطلبة مع المستويات المتطورة ، واختيار بعض الطلبة لمنتخب وزارة التربية والتعليم وذلك للمشاركة في الدورات العربية المدرسية ، ولزيادة الروابط الاجتماعية بين المشاركين محليا وعربيا..

اتبع الاتحاد سياسةً خاصة وقام بـ : تقسيم المملكة لثلاثة أقاليم (الشمال ، الوسط ، الجنوب) تجري فيها التصفيات لتصل النخبة لدورة الاستقلال في شهر أيار من كل عام ، وكباقي الالعاب الجماعية التي ضمنت مشاركة الفتاة قام الاتحاد الأردني للرياضة المدرسية بوضع كرة القدم النسوية ضمن خطته التنافسية في دورة الاستقلال – لتزامنها بذكرى استقلال المملكة – ليصبح الرافد والمنبع الأساسي للاعبات المنتخبات . (الاتحاد الاردني للرياضة المدرسية،على شبكة الانترنت٢/٤/٢٠٠٤)

وأشار عبد الحميد و حسانين(١٩٩٧) عن أهمية اللياقة البدنية في الانشطة الرياضية كونها تلعب دورا أساسياً في ممارسة جميع الانشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته.كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الى أخرى..... فقد اتفقت اراء علماء التدريب على ان اللياقة البدنية العامة هي المكون الاساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى ما يعرف (بالفورما الرياضية)

وتتضح أهمية الدراسة في كونها تسلط الضوء على الرياضة النسوية بشكل عام والالعاب الجماعية بشكل خاص في مديرية تربية اربد كما أنها تعطي صورة واقعية عن الوضع الحالي لمستوى الصفات البدنية عند لاعبات منتخبات مديريات تربية اربد (وذلك لحث المسئولين على تطوير البرامج والخطط الموضوعة لما لها من إنعكاس مباشر على مستوى الصفات البدنية عند اللاعبات) ، كما تقدم مقارنة بين أربعة العاب جماعية (الالعاب قيد الدراسة) ومستوى الصفات البدنية لدى ممارساتها.

مشكلة الدراسة:

أصبح الاهتمام بالاناث يأخذ مساحة جيدة في المنتخبات والاندية وفق أسس علمية مدروسة، الامر الذي يتطلب دراسة جميع الامور التي تتعلق بالأناث من ناحية التطور البدني والمهاري والنفسي والعقلي.

ومن خلال إطلاع الباحثة على البحوث والدراسات السابقة التي أجريت على الألعاب الجماعية النسائية ، ومن خلال كونها حكمة في لعبة كرة القدم النسائية وممارسة لمعظم الألعاب الجماعية وجدت ندرة في الأبحاث التي أجريت على الألعاب الجماعية المختلفة لدى النساء في الأردن وخاصة كرة القدم والصفات البدنية الخاصة في هذه اللعبة ، كذلك الألعاب الجماعية الأخرى(السلة واليد والطائرة) لذا ارتأت الباحثة القيام بإجراء هذه الدراسة لأهمية هذا الموضوع للارتقاء بمختلف الألعاب الجماعية النسائية في الأردن.

وتحددت مشكلة هذا البحث في التعرف على الواقع الحالي لمستوى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديرية تربية اربد للالعاب الجماعية (كرة القدم، السلة، اليد ، الطائرة) والاستفادة من النتائج من أجل العمل على رفع قدراتهن بالمستوى المطلوب ، ومقارنة بين مستوى الصفات البدنية للاعبات ، في الالعاب (قيد الدراسة).

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى:

١. التعرف الى مستوى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات تربية محافظة اربد للالعاب الجماعية.

٢. التعرف الى الفروق في مستوى الصفات البدنية تبعاً لنوع اللعبة الممارسة (كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد).

تساؤلات الدراسة :

١. ما هو مستوى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات تربية محافظة اربد في الالعاب الجماعية ؟

٢. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات تربية محافظة اربد (للالعاب الجماعية) تعزى لمتغير نوع اللعبة (كرة : القدم ، اليد ، الطائرة ، السلة) ؟

مجالات الدراسة:

- المجال البشري :

١. خمسون(٥٠) لاعبة من منتخبات مديرية التربية للالعاب الجماعية (كرة القدم، السلة واليد والطائرة) بمحافظة إربد.

- المجال الزمني :

١. تم إجراء الاختبارات على جميع لاعبات منتخبات مديرية اربد في صالة طبريا (المارسات) قبل الدخول بمرحلة المنافسات بثلاثة أيام.٤/١٧ — ٢٠٠٦/٤/١٩

(مرحلة المنافسات المدرسية ٢٠٠٦/٤/٢٠- ولغاية ٢٠٠٦/٥/٢)

- المجال المكاني:

١. صالة طبريا

الفصل الثاني

الإطار النظري

الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرضاً للأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة الخاص بالصفات البدنية و الالعاب الجماعيةالتي تناولتها الباحثة و الدراسات السابقة الخاصة بتطوير هذه الصفات وتحسين مستوها .

أولاً : الاطار النظري

الموسم الرياضي:

إن الهدف الرئيسي للتدريب يكمن في الارتقاء بمستوى أداء الفرد ، وللوصول لهذه الغاية تختلف الخطة الموضوعة من كل مدرب باختلاف موعد بدء المنافسة ، ولكن ما يجب التيقُن منه أن فترات التدريب (الموسم الرياضي) بشكل عام تقسم لثلاث مراحل:

أ – مرحلة إعدادية (بناء الحالة التدريبية) Preparatory period

ب – مرحلة المنافسات (المحافظة على الحالة التدريبية) Competion period

ج– مرحلة انتقالية(الفقدان الموقت لجزء من الحالة التدريبية) Transition period

وذكر حسام الدين وزملاؤه (١٩٩٧) ، تختلف كل مرحلة من مراحل الموسم الرياضي عن الأخرى بهدفها العام ومدتها الزمنية وذلك تبعاً لخطة التدريب التي يضعها المدرب.

فمرحلة الاعداد (بناء الفورما الرياضية) تهدف الى تنمية كفاءة اللاعبين حتى إذا ما اقتربت مرحلة المسابقات كان هؤلاء اللاعبين في أعلى مستويات الاداء .

تنقسم المرحلة الأولى لقسمين : إعداد عام وخاص، وقد ذكر إسماعيل(٢٠٠٣) " أن فترة الاعداد تعتبر من أهم الاوقات في السنة بالنسبة للمدرب".

يضيف فهمي(١٩٩٤) أن الاعداد البدني أصبح في الاونة الاخيرة يشكل نسبة كبيرة من محتوى البرنامج التدريبي حيث تصل هذه النسبة من ١٥-٣٠٪ من زمن التدريب وينقسم هذا الاعداد الى قسمين :

أ- الاعداد العام يتم فيه التركيز على تهيئة الجسم لاستقبال موجات الحمل المقننة والتركيز على رفع الصفات البدنية العامة للجسم .

ب- الاعداد الخاص: فيبدأ بعملية استقبال المهارات الخاصة باللعبة وإتقانها ، وزيادة التوافق العضلي العصبي الخاص بالمهارة فيكون اللاعب متهيئ لدخول جو المنافسة ، فتؤكد العديد من المراجع العلمية المتخصصة في المجال الرياضي على ضرورة الاعداد الجيد للاعبين وخاصة للألعاب الجماعية لما تتطلبه من جهد عالي للوصول للفريق المتكامل.

وذكر حسام الدين وزملاؤه (١٩٩٧) تبدأ المرحلة الثانية ببدء(المنافسات) فيجب أن يكون اللاعب على أتم استعداد من جميع النواحي، بدنياً ومهاريا ونفسياً وذهنياً لخوض المنافسات . وفي هذه الفترة يكون الوقت المتاح لتدريبات الاعداد البدني محدود جدا ولكن للمحافظة على الكفاءة البدنية التي تم تنميتها يجب التنبيه على أهمية أداء بعض تدريبات الاعداد البدني ، وذلك يتم من خلال أداء مجموعة تدريبات واحدة لكل مجموعة عضلية بشدة عالية نسبيا كل أسبوع.

ثم تبدأ المرحلة الثالثة و الأخيرة في الموسم ، (المرحلة الانتقالية) و فيها يعود اللاعب وخاصةً جهازه العصبي لحالته الطبيعة بعد المجهود العصبي والبدني في الفترتين السابقتين ، وبهذه الفترة يتم فيها منح الجسم فترة إستشفائية كافية وذلك ليس كما يتبادر لذهن البعض بترك التدريب ولكن يتم بتخفيف شدة وحمل التدريب بشكل تدريجي وليس فجائي ومرةً واحدة ، وذلك ليكون الجسم قادر على استقبال موسم رياضي جديد بحيوية ونشاط . (البشتاوي والخواجا،٢٠٠٥)

و حسبما ذكر حسام الدين وزملاؤه (١٩٩٧) أنه غالبا ما يتم بهذه المرحلة علاج الاصابات الناتجة عن المسابقات حيث تعتبر فترة راحة إيجابية ، كما يفضل أن يتم فيها معالجة نقاط الضعف كعدم التوازن في العمل العضلي نتيجة ممارسة نوع الرياضة المعينة وغالبا ما يستخدم فيها أثقال معدلة.

وقد ذكر البشتاوي و الخواجا (٢٠٠٥) إن موجات الحمل المقننة التي تستخدم مع اللاعب خلال فترات السنة التدريبية الثلاثة (التحضيرية،المسابقات، الانتقالية) والتي تخضع لقواعد عامة في تحديد هذه الموجات من حيث الشدة والحجم والراحة والكثافة المستخدمة يتم خلالها مراعاة مبادئ الحمل والحالة التدريبية ، والهدف الرئيسي والأهداف الفرعية بحث تبدأ عملية بنا المستوى بصورة علمية سليمة لتصل إلى أفضل مستوى ممكن خلال فترة المسابقات من خلال التحكم في عوامل توجيه الحمل ، ثم تبدأ عملية الهبوط بالمستوى التدريبي خلال الفترة الانتقالية لمنح الجسم وأجهزته الحيوية الداخلية فترة استشفاء إجبارية لازمة لالتقاط الأنفاس ثم الانتعاش لاستقبال موسم جديد.

اللياقة البدنية : Physical Fitness

الصفات البدنية : physical qualities

تعتبر الصفات البدنية جزءا من اللياقة الشاملة التي تشتمل على جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية (فهمي،١٩٩٤) ، كما أن كلمة لياقة بدنية بمفهومها الشامل تعني الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الاداء البدني والحركي بأفضل درجة وبأقل جهد (حماد، ١٩٩٨).

وذكر الخطايبة (١٩٩٦) ظهرت عدة تعاريف متعددة للياقة البدنية رغم ان هذه التعاريف غير متعارضة ، ولكنها تتعرض الى جوانب محددة من اللياقة البدنية فجاءت بعض التعاريف في ضوء مفهوم يقول ان الفرد الذي لديه طاقة كبيرة في العمل يعد لائق بدنيا، ومفهوم اخر على اساس وجود علاقة وظيفية بين العيوب والامراض البدنية واللياقة البدنية ، ومنهم من قال انها طاقة كافية لاداء العمل والتمتع بوقت الفراغ، ويمكننا ان نقول ان اللياقة البدنية هي من اوجه اللياقة الشاملة واتي تشمل اللياقة العقلية واللياقة النفسية والاجتماعية وغيرها.

وهي تعني سلامة أجهزة البدن العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والاعضاء الداخلية والقوام الجدي ومقاييس جسمية متناسقة ، وخلو الجسم من الامراض، كل هذه الاجهزة لها قدرتها وكفائتها على مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال حياته.

ذكر فاروق(٢٠٠٢) لقد كان الاهتمام باللياقة البدنية قديماً موجهاً نحو القياس الجسمي، حيث كان الاعتقاد ان ضخامة الجسم وقوة العضلات هما المقياس الوحيد للياقة البدنية واستمر هذا المفهوم حتى

قرب نهاية القرن التاسع عشر أن اللياقة البدنية هي القوة العضلية فالرجل القوي هو الافضل دائماً حيث كانت معظم الدراسات منصبة على ذلك .

ومع تطور الزمن بدأت الدراسات والملاحظة الميدانية تركز على حقيقة هامة وهي أن القوة العضلية ليست وحدها السمة المميزة للياقة البدنية .

تباينت المراجع العلمية في تحديد المكونات الرئيسية للياقة البدنية فقد اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية ، فالبعض يرى أنها عشرة، والبعض الاخر يرى أنها خمسة مكونات، وآخرون يحددونها بستة مكونات.

فأدرج عبد الحميد وحسانين(١٩٩٧) عدة آراء لعلماء من الشرق والغرب، فذكرا: أن هارسون كلارك (من الولايات المتحدة) قد صورها بثلاث مكونات أساسية: القوة العضلية و الجلد العضلي و الجلد الدوري. وذكرا أن هيلين إيكرت قد حددتها بـ : القوة والجلد والرشاقة و التوافق .

أما بالنسبة لعلماء الشرق ومن ألمانيا الشرقية ، العالم هاره قد حددها في خمسة مكونات أساسية: القوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة. أما من جهة نظر الاتحاد السوفيتي فحددها فلاديمير فيمابلوتفتش زاتسورسكي بخمسة ؛ ألا وهن: القوة ، السرعة ، التحمل ، المهارة ، المرونة.

وبما أن أهداف هذا البحث تنصب في الألعاب الجماعية فقد اعتمدت الباحثة أربعة صفات بدنية ، تكررت في معظم المراجع ، وما يجدر التنويه له أن الاختبارات التي (ستقيس الصفات الاربعة : القدرة العضلية(القوة المميزة بالسرعة) ، الرشاقة ، المرونة ،السرعة) هي اختبارات عامة في الألعاب الجماعية.

القدرة العضلية : Muscular Power

تعددت المصطلحات والمفهوم واحد ، (القوة المميزة بالسرعة ، القوة السريعة، القوة الانفجارية ، القدرة العضلية) فقد عرفها الجبالي (٢٠٠٣) انتاج أقصى قوة في اقل زمن ممكن، وتنتج من اندماج قدرتي القوة والسرعة.

وعرفها حسانين، ومعاني(١٩٩٨) انها القدرة على التغلب على مقاومات بسرعة ذات توتر عضلي عال. وعرفها هارا (Harre,1990) القوة المميزة بالسرعة على أنها : قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض العضلي .

" تعتبر القوة البدنية العامة شرطاً أساسياً لتنمية القوة العضلية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، والتي هي عبارة عن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) الامر الذي يتطلب تدريب اللاعب على القوة العظمى لمدة قصيرة في بداية الفترة التحضيرية (الاعداد) لكي يتم على هذا الاساس من القوة العظمى تدريب اللاعب على القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية)". (إسماعيل و زملاؤه، ١٩٨٩)

ولكن يبقى السؤال عن كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة؟

ومن المعروف أن القوة يتم تنميتها بإستخدام المقاومات فقد ذكرإسماعيل وزملاؤه(١٩٨٩) ان تغير سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ويراعى أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (٤٠ — ٦٠ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله).

ولكن ! وكما ذكر ملحم (١٩٩٩) من المعروف أن هناك فجوة في برامج التدريب مابين القوة التي يكتسبها الرياضيون في صالات تدريب الاثقال واستخدامها في الرياضة الممارسة وأحدى هذه الفجوات هي القوة الانفجارية (القدرة). ونحن نعلم أن تواجد عنصري القوة والسرعة يؤدي الى تطوير وتنمية القوة الانفجارية وذلك لأن :

$$\text{القدرة} = \frac{\text{القوة } X \text{ المسافة}}{\text{الزمن}}$$

ولذلك يلجأ العديد من المدربين الى صالات الاثقال أو تدريب البليومترك بغرض تنمية عنصر القدرة العضلية عند اللاعبين لما لها من تأثير في تنمية قوة ركل الكرة عند لاعبي كرة القدم ، وقوة الارتقاء لدى لاعبي الطائرة عند الضرب الساحق وعند لاعبي السلة في الارتقاء للتصويب ، وقدرة اللاعب على الانطلاق السريع والهجوم المرتد عند لاعبي كرة اليد والسلة نظرا لمقتضيات المباراة ولجميع الالعاب الجماعية. ومن الاختبارات الشائعة لقياس القدرة : إختبار الوثب العمودي من الوقوف .

الرشاقة : Agility

يعرفها معظم الخبراء على انها : قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه او سرعة تغير الاتجاه.

وتعتبر الرشاقة من أصعب الصفات البدنية والحركية،إذ ترتبط بجميع الصفات البدنيــة والحركيــة،كما ترتبط بجميع المهارات الحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية ماتفيف(Matveev,1998).

وتكمن أهمية الرشاقة حسبما ذكر حلمي و بريقع (١٩٩٧) يمكن ان تكون الصفة البدينة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيده في الاداء، والتي بدونها لايمكن النجاح في اداء النشاط، بينما في بعض انشطة اخرى لا تساهم مساهمة اساسية.

إذ يمكن تنمية الرشاقة عن طريق تنمية المكونات الرئيسية التي تُشكلها مثل التوافق Coordination ، ومكون القوة والقدرة العضلية وزمن رد الفعل.

- ومن العوامل الرئيسية التي تؤثر في الرشاقة

— الانماط الجسمية : فطوال القامة وذوو النمط الجسمي النحيف يفتقرون للرشاقة، وعلى العكس من ذلك فقصار القامة وذوو النمط العضلي يميلون للرشاقة بدرجة عالية.

— العمر والجنس : تزيد رشاقة الاطفال الصغار بمقدار ثابت حتى سن ١٢سنة ، وقد ذكر أبو المجد و النمكي (١٩٩٧) أن الفترة العمرية ٩–١٧ بشكل عام تشهد نموا محدوداً للرشاقة مقارنة بالعديد من القدرات البدنية الاخرى، و يرى أن نمو الرشاقة عند الاناث يتوقف عندما يبلغن عمر ١٤ سنة ، ونوّه الى إمكانية تنمية الرشاقة عن طريق تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها –خاصةً القوة العضلية والسرعة والتوافق والتوازن الحركي.

— الوزن الزائد : يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم .

- التعب : يعمل التعب والاجهاد على تقليل رشاقة الفرد وذلك لما له من تأثير سيئ على مكونات الرشاقة ، اذ يعمل على فقدان التوافق لدى الفرد .

وتعد الرشاقة من أهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها الفرد الرياضي لربط المهارات الرياضية بشكل متسلسل مثل الجمل الحركية في الجمباز أو في أداء حركات في ظروف طارئة وتحتاج إلى دقة مثل بعض الألعاب الجماعية، (Smolensky,1996).

ومن الاختبارات الشائعة للرشاقة : الجري المتعدد الجهات ، الجري المكوكي.

المرونة : Flexibility

ذكر حسانين ، ومعاني (١٩٩٨) " أن المرونة معنية بالمفاصل ، فعندما نذكر المرونة ، فإننا نعني مرونة المفصل أو مجموعة المفاصل في حدود المدى التشريحي لها ، وعندما نتعامل مع العضلات فإن استخدام مصطلح (المرونة العضلية) يعتبر استخدام خاطئ ، فالمصطلح الصحيح هو (المطاطية العضلية) أي أن كلمة المطاطية تنسب للعضلات أما المرونة فتنسب للمفاصل ".

ذكر إبراهيم (٢٠٠٤) أنه لغاية الآن لم يتم التوصل الى المدى النموذجي الذي يجب أن تكون عليه مرونة كل مفصل من مفاصل جسم الانسان ولكن هناك العديد من المعايير التي تم التوصل اليها من خلال أداء الاختبارات ضمن متغيرات عدة، وذكر أنه لا يوجد دليل علمي على أن الاشخاص الذين يمكنهم تحقيق مرونة في مفصل معين هم أفضل في اللياقة البدنية من أشخاص آخرين يحققون مرونة أقل بنفس المفصل.

وكما يشير البشتاوي والخواجا (٢٠٠٥) الى ان المرونة تقسم الى قسمين :

◊ المرونة الايجابية : وهي القدرة على الاداء لمدى حركي واسع دون مساعدات خارجية أو باستخدام الاجهزة.

◊ المرونة السلبية : وهي الاداء لمدى حركي واسع بالاعتماد على المساعدة.

ويرى إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن عنصر المرونة يؤثر وبدرجة كبيرة في نمو عناصر القوة والسرعة والرشاقة، فعدم المرونة في المفاصل يحد مدى الحركة وهذا بدوره يؤثر في فاعلية التمرينات التي تعطى للاعبين بغرض تنمية الصفات البدنية.

ومن أبرز العوامل التي تؤثر على المرونة يرى الجبالي (٢٠٠٣) أن :

١. شكل وتركيب المفصل والاوتار و الاربطة له أكبر التأثير على مرونة المفصل .

٢. العمر والجنس : إذ تفوق البنات على البنين في معظم قياسات المرونة أثناء مرحلتي الطفولة والمراهقة.

٣. درجة حرارة الجسم الكلية وخاصة درجة حرارة العضلات العاملة على المفصل.

٤. الوقت من اليوم : حيث ذكر أن المرونة تكون في أفضل مستوى لها بين الساعة ١٠-١١صباحا.

وذكر أبو المجد و النمكي (١٩٩٧) أن تطور نمو المرونة لمفاصل الجسم يتأثر بمتغير التمرينات والنشاط الحركي على نحو أكثر تأثيراً من متغير العمر.

وقد أكدت بعض الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين وغير الرياضيين أن افضل معدلات تنمية المرونة تتم في المرحلة ما بين (٧-١١سنة) وان هذه المعدلات تتناقص

تدريجيا حتى سن ١٥ سنة، أما في سن الخمسين فإن كفاءة المفصل تبدأ بانخفاض ملحوظ وتصل الى أكبر معدلات لها في الانخفاض بين سن (٦٠-٧٠سنة)(حسام الدين، وزملاؤه١٩٩٧)

ومن الاختبارات الشائعة لقياس المرونة : إختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل ، ثني الجذع خلفا من الوقوف .

السرعة : Speed

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية الاساسية والمهمة إذ انها تعد أحد عوامل النجاح في كثير من الانشطة الرياضية وحسبما أورد عبد الحميد وحسانين(١٩٩٧) أن السرعة ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الاخرى إذ يمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم ألوان النشاط البدني حيث ان القوة المزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة ، كما ان السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا في كرة القدم واليد والسلة.

فقد عرفها حسانين ومعاني (١٩٩٨) ب : قدرة الفرد على قطع مسافة محددة بأقصر زمن ممكن.

يعرف ديك، (Deek,1980) السرعة على أنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء منه أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

وحسبما ذكر إسماعيل و زملاؤه(١٩٨٩) أن السرعة تقسم لثلاث أقسام:

- سرعة العدو
- السرعة الحركية(الاداء)

- سرعة رد الفعل(الاستجابة).

ذكر أبو المجد و النمكي(١٩٩٧) أن الاولاد يتفوقون على البنات في جميع الاعمار بسرعة الجري ويكون هذا التفوق واضح في عمر ١٢-١٧ سنة ، ومعدل تطور السرعة عند الاولاد بنسبة ٥٠٪ بينما لاتزيد هذه النسبة عن ٢٥٪ للبنات في سن ٧-١٢ سنة.

وذكر بسطويسي(١٩٩٩) أن لعنصر السرعة أهمية قصوى في معظم الانشطة الرياضية ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في العاب القوى والسباحة، وذكر أن السرعة ترتبط بالعديد من المكونات الاخرى فالسرعة والقوة متلازمتان إذ تعرف بالقوة الانفجارية (القدرة) وهي قدرة أساسية في أنشطة الوثب والعدو والرمي ، كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتحمل ويظهر ذلك في كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد

ويمكن قياس السرعة من خلال العديد من الاختبارات الخاصة بعنصر السرعة الانتقالية منها : إختبار عدو ٥٠م ، واختبار العدو ١٠٠م .

كرة القدم النسوية في الأردن : Soccer

سار الأردن بخطوات واسعة نحو مشاركة النساء في الرياضة ، فكانت بدايات كرة القدم مع طالبات الجامعة الأردنية وذلك منذ عقدٍ من الزمن تقريباً ، ثم انطلقت هذه الفكرة لتجد استحساناً من المهتمين في مجال كرة القدم الأردنية ليصقلوا هذه الفكرة و لتدخل الفتاة الأردنية قيد نادٍ وتنضمْ لسجلات كرة القدم رسمياً. ولم تقف عند هذا المجال بل طرقت باب التحكيم والتدريب مُتمثلةً بنظيراتها من فتيات الوطن العربي اللواتي سبقننا في هذا المجال.

وتعتبر كرة القدم النسوية الأردنية الرسمية حديثة المولد، وبها و انطلقت الفتيات الأردنيات نحو المشاركة المبدئية بكرة الصالات ، فكانت الخطوة الأولى للأندية الأردنية النسوية بكرة القدم – حتى تطور الأمر بعمل بطولات دولية وعربية ، ولم تصمد الفتيات الأردنيات تحت غطاء الصالات المغلقة والكرة الخماسية إلى أن جاء الإعلان ، عن تنظيم أول دوري بكرة القدم لأحد عشر لاعبة برعاية سمو الأميرة ريم العلي.

وعلى المستوى المدرسي وتحضيراً للدورة المدرسية(دورة الاستقلال) في إقليم الشمال سارت فتيات مديريات التربية والتعليم/مديرية اربد ، على نهج نظيراتها من باقي فتيات المملكة فقد خضعن لبرامج تدريبية ب : بلعبة كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد و كرة الطائرة ،حيث هدفت هذه البرامج التدريبية الوصول باللاعبات لأعلى المستويات ، وذلك عن طريق رفع الناحية الوظيفية والفسيولوجية

والنفسية والخططية والبدنية والمهارية للاعبات و قبيل الدخول في منافسات دورة الاستقلال ، من المفروض أن يكُنَّ اللاعبات قد وصلن للجاهزية التامة (الفورما الرياضية).

تعتبر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم جزءا مهما في العملية التدريبية ، ومن أجل رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة ، يجب رفع متطلبات التدريب وفعاليته من خلال مراعاة امكانات كل لاعب من اللاعبين أثناء التدريب على اللياقة البدنية لذا فإن تنمية اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم تعتبر هدفا رئيسيا في تخطيط التدريب جميع مراحله (شعلان.١٩٩٤)

وكما ذكر أبو عبده (٢٠٠١) لقد أتفق خبراء كرة القدم على أن القدرات البدنية الضرورية والأساسية للاعبي كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هي: التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة.

ومن المهارات الاساسية في كرة القدم:

الجري بالكرة ، التمرير ، التصويب ، الاخماد والكتم ، السيطرة على الكرة ، المحاورة ، ضرب الكرة بالرأس ، رمية التماس والركنية والمرمى والمهاجمة ، المكاتفة .

كرة السلة : BasketBall

كانت لعبة كرة السلة فكرة لا ملامح لها وانما جاءت بحجة إيجاد نشاط للرياضين الموجودين في الجمنزيوم هربا من الطقس والمطر. فقام الدكتور جيمس ناي سميث عام ١٨٩١ بابتكار هذه اللعبة لتحقيق رغبة لاعبي كرة القدم الامريكية في ممارسة النشاط الرياضي خاصة بعد انتهاء موسم لعبتهم ،بدلا من التمرينات السويدية التي لم تشبع رغباتهم في إخراج القوة والسرعة ، فقام ناي سميث

بوضع الملامح الاولى للعبة في تلك الفترة حيث كان الهدف الذي استعمل للتصويب سلة الخوخ، فسميت اللعبة كرة السلة.

تعود بدايات كرة السلة الاردنية الى عام ١٩٣٨ عندما عاد السيد حسين سراج وكتج شكري الى الاردن بعد ان انهيا دراستهما الجامعية في بيروت ، حيث حملا معهما اللعبة ، فانتشرت بشكل ملحوظ ، وقاما على إنشاء ملعب خاص باللعبة في مدرسة السلط الثانوية عام ١٩٣٩.

وقد دخلت كرة السلة عام ١٩٤٣م أنديتنا عن طريق نادي الاردن ثم قام النادي الاهلي عام ١٩٤٤ بانشاء أول ملعب لكرة السلة، وقد تشكلت فرق كرة السلة في المدارس. وفي عام ١٩٥٧ تشكلت أول لجنة عليا لكرة السلة كما تشكل أول اتحاد لهذه اللعبة عام ١٩٦٠ وقد تشكلت اتحادات كرة السلة من خيرة الرياضيين والمهتمين بهذه اللعبة ، وهذا ما ساعد على قيام اتحادات كرة السلة في بداية الخمسينيات.ومن المهارات الاساسية في كرة السلة :

التنطيط بأنواعه ، التمرير بأنواعه ، التصويب بأنواعه ، التوقف والارتكاز، الخداع.

كرة اليد: HandBall

يعد تاريخ كرة اليد في الاقطار العربية حديث العهد، إذا ما قورن بتاريخ اللعبة في أوروبا. فلقد دخلت كرة اليد الوطن العربي بعد الحرب العالمية الثانية وبخاصة في الاقطار العربية في شمال إفريقيا وكذلك في جمهورية مصر العربية، وتعد مصر أول دولة عربية تبنت كرة اليد واقامت لها الملاعب وفي الاردن فقد انتشرت كرة اليد في المدارس أولا وحظيت باهتمام كبير من المسؤولين وشارك المنتخب

الاردني بالدورة العربية الثالثة بالمغرب وحاز على المركز الثالث بعد مصر والمغرب، وفي ١٩٦٥ شارك الاردن في الدورة العربية الرابعة بالقاهرة وحصل على المركز الرابع بعد مصر وفلسطين وسوريا،ثم إنضم الاتحاد الاردني للاتحاد الدولي عام ١٩٦٦. (ظاهر وإسماعيل،١٩٨٩)

أشار إسماعيل وحسانين (٢٠٠١) إلى أن خبراء التدريب في كرة اليد يشيرون إلى ضرورة تخصيص ٥٠٪ من فترة التدريب في بداية الموسم لتنمية الخصائص الحركية مثل القوة والسرعة والرشاقة والجلد على أن توزع على هذه النسبة على المكونات بالتساوي ، وعلى أن تخصص النسبة الباقية للتدريب على متطلبات اللعبة .

وكما أشار الخياط وقاسم (١٩٨٨) أن أهمية الاعداد البدني في كرة اليد تتجلى فيما يجب ان يتمتع به اللاعب من :

- قوة القفز تمكنه من الحصول على الكرات العالية، والتمرير أو التصويب على المرمى من القفز
- سرعة الاقتراب والقدرة على الركض السريع للمشاركة لسرعة في الدفاع والهجوم ، والتحمل العام لمواصلة اللعب طوال فترة المباراة
- رشاقة تمكنه من تغيير اوضاع جسمه بسرعة وفقا للغرض المطلوب منه.
- مرونة تتمثل بقدرته في أخذ أقصى مدى ممكن عند التصويب .

وكما أشارت موسى(٢٠٠٤) يرى المهتمون بنشاط كرة اليد أن القدرة العضلية تعتبر من أهم القدرات الحركية التي يجب ان يوليها المدرب اهتماما كبيرا عند التدريب على المهارة نظرا لأهميتها حيث تكون أكثر فاعلية من حيث القوة اللازمة وفي أقل زمن ممكن.

ومن المهارات الاساسية في كرةاليد:

التمرير بأنواعه، التصويب بأنواعه ، الدفاع ، التنطيط ،المراوغة والخداع.

الكرة الطائرة: VolleyBall

ذكر الخطايبة (١٩٩٦) أن أقوال المؤرخين تباينت حول تحديد بداية ظهور لعبة كرة الطائرة في العالم، الا ان البعض ذكر ان ظهورها في العصور الوسطى وفي نهاية القرن التاسع عشر، جاءت اللعبة عن لعبة ايطالية تم تعديلها الى ان وصلت الى المانيا باسم (Faust Ball) وتم الاعتراف بها رسميا عام ١٨٩٥م وقيل انها وصلت امريكا عن طريق مدرس التربية الرياضية وليم مورجان المشرف الرياضي بجامعة هوليوك ومدير جمعية الشباب المسيحية.كان هدف اللعبة تشغيل اوقات الفراغ لرجال الاعمال وكبار المسنين، وانتشرت اللعبة من الولايات المتحدة الى القارة الامريكية ، ومنها كندا ثم الى شيلي وارجواي والبرازيل والارجنتين.

دخلت اللعبة للأردن عام ١٩٣٦م عن طريق جمعية الشباب المسيحية حيث درست في المدراس والنوادي والقوات المسلحة. وفي عام ١٩٦١تشكل الاتحاد الاردني للكرة الطائرة ، واصبح يعد الحكام ويستقطب الافراد للانتساب بغرض تطوير اللعبة.وفي عام ١٩٦٨ كانت أول بطولة للدوري الاردني

للكرة الطائرة. تتطلب لعبة الكرة الطائرة مستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارية ، إذ تعتمد مهارات الكرة الطائرة على اللياقة البدنية للاعب، فكيف يستطيع اللاعب ان يقوم بالضرب الساحق مالم يكن يتمتع بالقوة في الساقين للوثب للاعلى ولاقصى ارتفاع فوق الشبكة؟.

فكلما تحسن مستوى اللاعب من ناحية اللياقة البدنية كلما زادت قدرته على تحسين مستواه المهاري والخططي وتساعده على تعلم المهارات المتقدمة والمعقدة بسرعة. (الخطايبة، ١٩٩٦)_من المهارات الاساسية في الكرة الطائرة :الارسال ، الاستقبال ، الاعداد ، الضرب الساحق ، التمرير بأنواعه .

ثانياً: الدراسات السابقة:

تتناول الباحثة في هذا الفصل الدراسات التي قامت بالاطلاع عليها، والتي تناولت تناولت في مضمونها ما هو مرتبط بالالعاب الجماعية(قيد الدراسة) والصفات البدنية اللازمة لكل لعبة ، وقد حصرت الباحثة مجموعة الدراسات هذه في قسمين:

١. الدراسات العربية.
٢. الدراسات الانجليزية.

أولاً : الدراسات العربية:

أجرى عبد الرؤوف (١٩٩٣) دراسة بعنوان تأثير برنامج للتدريب بالاثقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ، حيث هدف البحث الى التعرف على مدى تأثير البرنامج على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة، اختيرت عينة قوامها ٣٧ لاعبة من فريق تحت سن ١٦ سنة ناشئات ، تم تقسيمهم لمجموعتين(التجريبية ١٩ لاعبة والمجموعة الضابطة١٨ لاعبة)استغرقت مدة البرنامج عشر اسابيع بواقع ٤ وحدات اسبوعية ، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات : القدرة العضلية ، التحمل ، الرشاقة ، اختبارات القوة العضلية.

وأجرى سيد (١٩٩٥) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير برنامج التدريب بالاثقال المقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الممثلة في القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص والتحمل الدوري التنفسي كما هدفت الى التعرف على تطوير مستوى الاداء المهاري والبدني للاعبي الدرجة

الاولى في كرة السلة خلال استخدام الاثقال ضمن برنامج فترة الاعداد . إستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها ٢٤لاعب بكرة السلة بنادي بنها الرياضي تتراوح أعمارهم ما بين ٢١-٢٤سنة. من ابرز نتائج الدراسة أن البرنامج الموضوع لكرة السلة بمفرده أدى الى تحسين محدود في المهارات الاساسية وعناصر الاعداد البدني للاعبين.وبرنامج تدريب الاثقال المقترح أدى الى الارتقاء بعناصر الاعداد البدني وساهم بفاعلية في تحسين مستوى أداء المهارات الاساسية للاعبين ، وخلص الى ضرورة الارتباط بين برامج تدريب كرة السلة وبرامج تدريب الاثقال في فترات الموسم المختلفة لما لها من تأثير ايجابي في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين.

وفي دراسة الخصاونة (١٩٩٦) عن أثر برنامج تدريبي مكثف بالأثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد ، حيث هدفت الى تصميم برنامج تدريبي مكثف لتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد و التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي لدى عينة البحث ،وجد أن التدريب بالأثقال يؤدي الى تحسن تحمل القوة تحت شروط معينة حيث تكون شدة التدريب ٣٠-٤٠٪ من أقصى قوة.وخلصت الدراسة ان التدريب بالأثقال بإستخدام الحمل المستمر بشدة ٣٠-٤٠٪ أفضل من التدريب بطريقة الصعود والهبوط في تنمية تحمل القوة.

وفي الدراسة التي أجرتها صيام (١٩٩٦) هدفت الى تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١سنة ووضع برنامج العاب تمهيدية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية ودراسة تأثير هذا البرنامج على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد وتاثيره على الكفاءة الوظيفية لهن..شملت عينة الدراسة على ٤٠ لاعبة يشكلن مدرسة كرة اليد بنادي مدينة نصر بالقاهرة

ومن ابرز النتائج ان البرنامج المقترح كان له درور ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبات وتنمية الكفاءة الوظيفية عندهن.

وفي الدراسة التي أجراها عبد الحميد (١٩٩٧) هدفت الى التعرف على بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للاعمار من ١٢-١٥ سنة في محافظة البصرة ، وكما هدفت الى التعرف على معدلات التغير في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للاعمار من ١٢-١٥سنة ومقارنتها بالافراد غير المارسين في نفس المرحلة .استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث تتكون من ٢٠٠لاعب ممارس و٢٠٠لاعب غير ممارس، وقد خلصت الدراسة الى : وجود اختلاف في الفروقات بين بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم عند مقارنتهم بالافراد الغير ممارسين للاعمار من ١٢-١٥سنة، ووجود تطور في نسبة الزيادة السنوية في الصفات البدنية للاعبي كرة القدم : الوثب العريض من الثبات، والركض ٥٠م ،ورمي الكرة الطبية ٢كغم ، وإلينوي للرشاقة ، القوة العضلية للرجلين، ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف، ركض ٦٠٠م للاعبي كرة القدم.، وكما وجد أيضا أن الفئة العمرية (١٥) من أفضل فترات النمو في الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم حيث تعد من أفضل المراحل التي يتحقق فيها أفضل إنجاز بدني.

قام إبراهيم (١٩٩٨) بدراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ، حيث هدفت الدراسة إلى وضع برنامجين لناشئات كرة اليد ، إحداهما بالأثقال والثاني بالبليومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين.أستخدم المنهج التجريبي وتم اختيار

العينة بالطريقة العمدية ، عددها ٣٠ لاعبة من ناشئات النادي الاهلي وأظهرت نتائج الدراسة أن تدريبات الأثقال ضرورية لتطوير قدرة الرجلين للاعبات كرة اليد . وان التدريب البليومتري ضروري لتطوير القدرة العضلية للرجلين للاعبات كرة اليد، و يتفوق على تدريبات الأثقال في تنمية الوثب العمودي من الثبات.

وفي الدراسة التي أجرتها جبارة (١٩٩٩) بعنوان تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجماهيرية الليبية ،حيث هدفت الدراسة الى تطوير فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرةالسلة الناشئات. أجريت الدراسة الاساسية على عينة أختيرت بالطريقة العمدية من ناشئات نادي الجزيرة بالجماهيرية الليبية العظمى تحت ١٨ سنة ، كان حجمها ٢٠ لاعبة واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبيني وبعدي.واستمرت فترة تطبيق البرنامج عشرة اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع، وتوصلت الدراسة الى ان اسلوب التدريب البلومتري أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لعينة البحث.ادى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين الى تحسين الاداء المهاري لحركات القدمين.

أجرت درويش (١٩٩٩) دراسة تهدف إلى التعرف على أثر تنمية الرشاقة على مستوى الأداء المهارى لدراسات كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنات.هدفت هذه الدراسة إلى التعرف أهمية عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وصفة الرشاقة بشكل خاص لما له من أهمية كبرى في لعبة كرة السلة باعتبارها لعبة ديناميكية يتطلب الأداء فيها تحكم اللاعب في حركات جسمه، وهو في أوضاع

مختلفة سواء كان على الأرض أو في الهواء بالكرة أو بدون كرة ، أو لتغيير اتجاهه بسرعة في أية لحظة حسب متطلبات ومواقف اللعب المختلفة .واشتملت العينة على الطالبات الدارسات لكرة السلة بكلية التربية الرياضية ،وأظهرت النتائج أن المستوى المهاري لدى العينة قد تحسن نتيجة التحسن والتطور في عنصر الرشاقة لدى العينة

في الدراسة التي أجراها النمر (١٩٩٩) هدف البحث لتصميم برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة الطاقة للاعبي كرة السلة، والتعرف على تأثير هذا البرنامج على معدلات النمو في الصفات البدنية والمهارات الاساسية، تكونت عينة البحث من لاعبي كرة السلة بنادي الزهور الرياضي تحت ١٦سنة ، حيث اشتملت على ١٧ لاعب، وما توصل اليه الباحث : أن البرنامج المقترح أدى الى تنمية اللياقة العضلية وتنمية لياقة الطاقة لدى اللاعبين ٤-٢٧٪ ، وبلغ معد النمو في القدرة العضلية بالأثقال ٤٠٪، كما تراوحت معدلات النمو في المهارات الاساسية بين ٣-٤٥٪. وذكر أنه لم تحدث أي حالات إصابة نتيجة لتنفيذ هذا البرنامج.

قام المدانات (٢٠٠٠) بدراسة مقارنة ثلاثة أنواع مختلفة من التمرينات المقترحة على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة ، هدفت إلى التعرف إلى تأثير تمرينات الأثقال ، صعود المدرجات ، والوثب بالحبل على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة في مؤتة وقد تكونت العينة من ٣٣٠ طالبا تم توزيعهم بطريقة عشوائية عمدية إلى ٣ مجموعات ، كل مجموعة مكونة من ١٠ طلاب ولكل مجموعة أسلوب تدريب مختلف ، وكانت نتيجة الدراسة أنه مهما

اختلف أسلوب التدريب المتبع فإنه يؤثر إيجابا على تنمية القوة الانفجارية للرجلين. وأن أسلوب التدريب باستخدام الحبل حقق أكبر تفوق في تنمية عنصر القوة الانفجارية.

وقد أجرى الشدفان (٢٠٠١) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى ناشئين كرة القدم" وقد هدفت الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تدريبي على تنمية عنصر القوة العضلية للناشئين ، التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين. واشتملت العينة على ٤٠ طالب من طلاب كلية فكتوريا (١٣-١٥) سنة وقد توصل الباحث إلى وجود تأثير ايجابي للبرنامج المقترح لتطوير القوة العضلية ، علاقة إيجابية بين تطوير القوة العضلية وتطوير المستوى المهاري لأفراد المجموعة التجريبية.

وفي الدراسة التي أجراها الوديان (٢٠٠١) لمقارنة أربعة أساليب مقترحة من التدريبات على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة ، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى تأثير كل من تمرينات الاثقال ، الوثب بالحبل ، وصعود المدرجات ، والوثب فوق الحواجز على تنمية عنصر القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة في جامعة مؤتة ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالبا ، تم توزيعهم بالطريقة العشوائية العمدية الى ٤ مجموعات ، كل مجموعة مكونة من ١٠ طلاب ولكل مجموعة أسلوب تدريب مختلف.استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لفرضيات الدراسة وتوصل الى: أن هناك تأثير إيجابي للأساليب الاربعة المستخدمة (الاثقال ،

والحبال ، صعود المدرجات ، والحواجز) في تنمية القوة الانفجارية.التدريب باستخدام الحبال والحواجز حقق تفوق أكثر من أسلوبي (صعود المدرجات ، والاثقال) في تنمية القوة الانفجارية للرجلين.

وأجرت الشيخلي والزهيري (٢٠٠٤) دراسة عن علاقة القوة الانفجارية بأداء بعض المهارات بالكرة الطائرة، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين لدى طلاب الاختصاص وعلاقتها بأداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة . وقد استخدم الباحثان المنهج المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة كما واشتملت عينة البحث على ٢٠ طالب من طلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية اختصاص طائرة، وبعد إجراء الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية والاداء المهاري على عينة البحث واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة تم التوصل الى نتائج البحث والتي تؤكد وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية والاداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة، أما أهم التوصيات فكانت ضرورة الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب والذي ساعدهم في أداء المهارات بشكل أفضل.

وأجرى (النعمان ،٢٠٠٤) دراسة بعنوان أثر إستخدام تدريبات الاثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم ، حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن أثر التدريب بالأثقال والبليومتري على القدرة العضلية وبعض المهارات و الكشف عن نسب التطور في إختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الاسلوبين وتوصل الباحث الى: ان تدريبات الاثقال كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في إختبارات (الوثب العمودي من الثبات، الوثب

الطويل من الثبات، رمي الكرة الطبية (٣) كغم ، الجلوس من الاستلقاء على الظهر، القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين والرجل اليسار).ان تدريبات الاثقال كان لها دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الاساسية المتمثلة في(ضرب الكرة بالراس لأبعد مسافة، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، الدحرجة، الرمية الجانبية، قطع الكرة من المنافس).ان تدريبات الاثقال أدت الى تطور القدرة العضلية أفضل من تدريبات البليومترك في اختبار (رمي الكرة الطبية (٣) كغم وكذلك أدت الى تطوير بعض المهارات أفضل من البليومترك في (ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، الرمية الجانبية).

الدراسات الاجنبية:

أجرى هاكينن (**Hakkinen ,1989**) دراسة من اجل البحث في خصائص الاداء العصبي العضلي لدى لاعبات كرة الطائرة والسلة، تكونت عينة البحث من ١٥ لاعبة كرة طائرة ، و ٩ لاعبات كرة سلة من فريقين بنفس الدرجة.وقد أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبات الكرة الطائرة تفوقن على لاعبات السلة في ارتفاع القفز العمودي، وعدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين الفريقين في الجري ٢٠م ، وقد اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباط في قوة الرجل وارتفاع القفز العمودي.وقد خلصت الدراسة الى ان النتائج التي تم التوصل لها في هذه الدراسة حول الرياضيات الاناث قد دعمت مفهوم اجراء برامج تدريب خاصة بالاضافة لخصوصية المتطلبات التنافسية في المسابقات الرياضية.وقد لوحظ وجود فروق كبيرة لدى عينة الدراسة خاصة في القوة العضلية، وهذه الملاحظات تقترح اعطاء اهتمام اكبر للبرامج الفردية التدريبية المختصة بالقوة خاصة لاعبات الالعاب الجماعية.

قام هارلي (**Harley, 1972**) بدراسة هدفت الى تنمية القوة الانفجارية باستخدام الاوسائل التي تستخدم في الاعداد البدني لتنمية القوة الانفجارية تمرينات خاصة منتقاه من طبيعة الحركة في كرة السلة كتمرينات الوثب بالاثقال، والوثب فوق الحواجز، وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى فاعلية تدريبات الاثقال في تنمية عنصر القوة الانفجارية.

قام جوكا(**Jukka, 2003**) بدراسة هدفت الى معرفة تأثير التدريب البليومترك (الوثب من فوق الحواجز والوثب العميق) في تدريب الكرةالطائرة ، اشتملت العينة على عشرة لاعبين للكرة الطائرة

تتراوح اعمارهم ما بين (٢٠-٢٦) وبعمر تدريبي يبلغ ٨ سنوات تطوعوا كعينة للدراسة، ثم تم أخذ القياسات القبلية والبعدية ، حيث قام اللاعبون بالاحماء ثم اداء وثبات بالقوة القصوى بلغت ٦٠ وثبة من خلال ضربات ساحقة حائط صد و وثبات متعددة، وكانت فترة الراحة بين كل نشاط ٣٠ ثانية ، وكان الضرب الساحق من خلال خطوة قصيرة ثم الوثب للضرب الساحق وحائط صد، ثم تأديته من خلال الوثب من الثبات او باخذ خطوة للجنب او الوثب العميق ثم تأديته من ارتفاعات(٢٥سم — ٦٥سم — ٨٥سم) والوثب من فوق الحواجز (ارتفاع متر واحد) اما بالوثب المتتابع من فوق الحواجز بالقدمين معا، او بالوثب ثم اخذ خطوة عند كل حاجز. استخدمت منصة قياس القوة (force platform) للقياس خلال الارتقاء والهبوط وقياس زمن التحليق او زمن ملامسة الارض لكل وثبة ومتغيرات اخرى. اظهرت نتائج الدراسة ان الوثب العميق بارتفاع ٤٥سم فما فوق يكون ذو فاعلية ويعمل على تنمية القوة اللامركزية بالمقارنة مع الوثب من فوق الحواجز او من ارتفاعات اقل في الوثب العميق، وخلصت الدراسة ان الوثب من ارتفاع اكبر من ٤٥سم قد لايعطي فوائد اضافية بل انه قد يؤدي لاصابات اللاعبين.

أجرى ديبروفت وآخرون (**Deproft , 1987**) دراسة هدفت الى التركيز على تأثير تدريب القوة على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم. واشتملت العينة على٢٢ لاعب، ١١ تدربوا تدريبات خاصة بتنمية القوة العضلية للرجلين، و١١لاعب تدربوا على ركل الكرة وتوصل الباحث الى وجود فروق دالة إحصائياً على مستوى القوة العضلية وزيادة في أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت في تدريب القوة ، ولا توجد زيادة لدى المجموعة التي تلقت تدريب كرة قدم عادي.

قام (Stamm et al,2002) بدراسة اختبرت العلاقة بين البناء الجسمي والقدرات البدنية على عينة بلغت ٤٦ لاعبة في الكرة الطائرة وكانت من نتائج الدراسة انه يمكن من خلال القياسات الانثربومترية التنبؤ بالتغيرات البدنية بنسبة ٤٢ – ٨٩٪ حيث تعتبر هذه القياسات العامل الرئيسي في معرفة التقدم باللعبة من خلال التنبؤ بالنماذج البدنية التي تناسب لعبة كرة الطائرة.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد إطلاع الباحثة على الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية توصلت الباحثة الى مايلي:

◊ جميع الدراسات تناولت برامج تدريبية مقترحة ، كان لها أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية الخاصة باللعبة.

◊ تنوعت اغلب الدراسات في عرض برامج تدريبية مقترحة : برامج لياقة عضلية ، برامج أثقال ، العاب تمهيدية ، برنامج بليومتري .

◊ تباين في الفئات العمرية المتناولة في الدراسات من حيث الجنس والفئات العمرية ، وممارسين وغير ممارسين (عبد الحميد،١٩٩٧)

◊ استخدمت الدراسات المنهج المسحي (الشيخلي والزهيري،٢٠٠٤)المنهج الوصفي (عبد الحميد،١٩٩٧) والمنهج التجريبي (سيد،١٩٩٥) وذلك لملائمته بغرض وهدف البحث.

◊ وضعت أغلب الدراسات مجموعة إختبارات مهارية وبدنية لقياس الصفات البدنية لدى اللاعبين (النعمان،٢٠٠٤).

◊ أوصت معظم الدراسات على ضرورة التركيز على الصفات البدنية الخاصة باللعبة ، وذلك للأرتقاء بمستوى الاداء المهاري.

◊ اتفقت معظم الدراسات المهتمة بتطوير عنصر القوة/المميزة بالسرعة على أهمية تدريبات المقاومة/الاثقال والبليومترك.

◊ إسترشدت الباحثة ببعض الخطوات الاجرائية التي تم تنفيذها خلال هذه الدراسات مثل:

أ- التعرف على أهم الاختبارات البدنية لقياس متغيرات البحث

هاكينن (Hakkinen ,1989)

ب- كيفية إتباع الخطوات الاجرائية الواجب اتباعها بالبحث جوكا(Jukka, 2003)

ج- طريقة عرض الجداول والاحصائيات المناسبة وتفسيرها.

د- استرشاد الباحثة بنتائج الدراسات في تفسير النتائج ومناقشة نتائج دراستها الحالية.

◊ إنفردت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها:

أ- دراسة وصفية لمستوى الصفات البدنية لدى (الممارسات) لاعبات منتخبات مديريات اربد للالعاب الجماعية .

ب- دراسة مقارنة بين مستوى الصفات البدنية لدى لاعبات منتخبات مديريات اربد للالعاب الجماعية، بعضهم ببعض .

ج- إستخدمت الباحثة إختبارات ثابتة (الوثب العريض من الثبات ، ثني الجذع أماما ، سرعة ٤٠م ، جري زجزاجي)

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

متغيرات الدراسة

المعالجات الإحصائية

الإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة وعينتها والأدوات المستخدمة فيها ويتناول أيضا الإجراءات التطبيقية والأساليب الإحصائية التي استخدمت في استخلاص النتائج وتحليلها.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (دراسة مقارنة) لملائمته وطبيعة الدراسة .

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة تكون من: لاعبات منتخبات مديرية محافظة اربد للالعاب الجماعية في (دورة الاستقلال السابعة) والبالغ عددهن خمسون (٥٠) لاعبة .

عينة الدراسة:

نفس مجتمع الدراسة والبالغ عددهن خمسون(٥٠) لاعبة، والجدول رقم (١) وصف للعينة.

جدول رقم (١)

توصيف العينة

اللعبة	العدد/لاعبة	السن/سنة	الطول/سم	الوزن/كغم
كرة السلة	٩	١٥,٢٢	١٦٦,٥٥	٥٨,٥٥
كرة القدم	١٤	١٥,٧١	١٦٠,٠٧	٥٨,٢١
كرة الطائرة	١٢	١٦,٣٣	١٦٢,٧٥	٥٣
كرة اليد	١٥	١٥,٠٤	١٥٩,٩٣	٥١,٥٣

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية في الدراسة :

١. ميزان طبي لأخذ الوزن.

٢. شريط قياس لقياس الطول و مسافة الوثبة في اختبار القدرة للرجلين.

٣. أربعة شواخص : تم استخدامها كعلامات وضعت لإجراء اختبار الرشاقة

٤. ساعة توقيت

٥. جدول صممته الباحثة لتفريغ نتائج القياسات التي أخذتها للاعبين.

صدق الاختبارات:

من خلال الادب النظري والدراسات السابقة والبحوث التي استخدمت فيها الاختبارات التي تم تطبيقها على العينة الاستطلاعية وجدت أنها صادقة.

ثبات الاختبار:

تشير دراسات متعددة على ثبات وصدق هذه الاختبارات على مراحل عمرية مختلفة وفي بيئات مختلفة ، ومع ذلك قامت الباحثة بإجراء ثبات الاختبار، وذلك بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه (Test-Re-test) على عينه استطلاعية من غير الممارسات للانشطة (١٥) طالبة ، والجدول رقم (٢) يوضح معامل الارتباط للاختبارات مما يشير الى ثبات الاختبارات وبدرجة عالية.

جدول رقم (٢)

معامل الارتباط للاختبارات المستخدمة في الدراسة

الرقم	إسم الاختبار	معامل الارتباط
١	إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة	٠,٩١
٢	اختبار ثني الجذع أماما من الوقوف لقياس المرونة	٠,٨٨
٣	اختبار الجري الزجزاجي لقياس الرشاقة	٠,٨٩
٤	عدو ٤٠ م . لقياس السرعة	٠,٩٠

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة

الالعاب الجماعية (كرة : القدم ، اليد، الطائرة والسلة).

المتغيرات التابعة

الصفات البدنية (القدرة ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة)

الإجراءات:

◊ تم أخذ البيانات الشخصية للعينة ، وتمّ قياس الطول بواسطة شريط القياس مدرج بالسنتيمتر،حيث تقف اللاعبة بوضع تكون فيها منتصبة القامة وتنظر للامام مع ضرورة خلع الحذاء قبل القياس ، ولأخذ الوزن تم استعمال الميزان الطبي (SECA).

◊ تم شرح وتنفيذ نموذج لجميع الاختبارات من قبل الباحثة قبل تنفيذ العينة للاختبار.

◊ تم إعطاء فترة زمنية كافية بغرض إجراء الاحماء الكامل إستعداداً لتطبيق الاختبار.

◊ تم تطبيق اختبارات الدراسة وذلك للحصول على البيانات ، وهي:

أ- اختبار الوثب العريض من الثبات....... لقياس القدرة العضلية للرجلين ، كما هو موضح بملحق (١)

ب- إختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف........ لقياس مرونة العمود الفقري، كما هو موضح بملحق (٢)

ج- إختبار الجري الزجزاجي .. لقياس الرشاقة، كما هو موضح بملحق (٣).

د- إختبار عدو ٤٠ م .... لقياس السرعة الانتقالية، كما هو موضح بملحق (٤).

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- اختبار (ت)
- اختبار تحليل التباين الاحادي (One way ANOVA)
- اختبار توكي للمقارنات البعدية.

الفصل الرابع

عرض النتائج

مناقشة النتائج

الفصل الرابع

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً لأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ، حيث هدفت التعرف الى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات محافظة اربد في الالعاب الجماعية ، بالأضافة الى التعرف على الفروق في الصفات البدنية تبعاً لنوع اللعبة الممارسة .

وقبل البدء في قياس الصفات البدنية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعدل النمو (العمر، الطول، الوزن) عند أفراد عينة الدراسة، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير العمر والطول والوزن.

ن = ٥٠

المتغيرات	الممارسات	
	المتوسط	الانحراف
العمر/ سنة	١٥,٦٨	١,٠٠
الطول/سم	١٦٢,٢٢	٥,٦٨
الوزن/كغم	٥٥,٠٢	٧,٧١

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الاول:

١. ما هو مستوى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات محافظة اربد في الالعاب الجماعية ؟

للاجابة على هذا السؤال تم إستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ،والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصفات البدنيةلدى عينة الدراسة

(ن = ٥٠)

الصفة	وحدة القياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القدرة	سم	ممارسة	١٤٩,٢٨	١٥,٤٣
المرونة	سم	ممارسة	١٢,٤٤	٤,٧٣
الرشاقة	نقطة	ممارسة	٤٢,٦٤	٦,٣٢
السرعة	ث	ممارسة	٧,٧١	٠,٦١

يتضح من الجدول رقم (٤) مستوى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديرية اربد للالعاب الجماعية بمتوسط حسابي تراوح ٧,٧١ – ١٤٩,٢٨ للاربع صفات (قيد الدراسة) وبانحراف معياري (٠,٦١ – ١٥,٤٣) حيث سجلت القدرة العضلية للاعبات أعلى متوسط حسابي بلغ(١٤٩,٢٨) بانحراف معياري(١٥,٤٣) و تلتها الرشاقة فالمرونة فالسرعة..

ثانياً : عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

٢. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات محافظة اربد (المارسات) تعزى لمتغير نوع اللعبة (كرة : القدم ، اليد ، الطائرة ، السلة) ؟

للإجابة على هذه السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وإختبار تحليل التباين الاحادي (ANOVA) والجدول رقم (٥) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

جدول رقم (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية تبعا لنوع اللعبة ن = ٥٠

نوع اللعبة	العدد	القدرة		المرونة		الرشاقة		السرعة	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
كرة السلة	٩	١٥١,٣٣	١٥,٨٤	٩,٧٨	٢,٣٣	٤٦,٥٦	٤,١٥	٧,٨٨	٠,٨٢
كرة القدم	١٤	١٥٩,٨٦	١٤,٢٣	١٣,٣٦	٦,٠١١	٤٨,٤٣	٢,٣٧	٧,٨٥	٠,٥٩
الكرةالطائرة	١٢	١٤٧,٤٢	١٢,٨٣	١٣,٨٣	٣,٥١	٣٦,١٧	٤,٨٥	٧,٥٨	٠,٤٩
كرة اليد	١٥	١٣٩,٦٧	١٢,٤٥	١٢,٠٧	٢,٤٨	٤٠,٠٧	٤,٤٣	٧,٥٦	٠,٥٥
الكلي	٥٠	١٤٩,٢٨	١٥,٤٢	١٢,٠٤٤	٤,٢٣	٤٢,٦٤	٦,٣١	٧,٧١	٠,٦١

يتضح من الجدول رقم (٥) أن هناك فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للصفات البدنية تبعاً لاختلاف نوع اللعبة ولمعرفة مصادر تلك الفروقات ، تم إستخدام تحليل التباين الاحادي والجدول رقم (٦) يوضح ذلك .

الجدول رقم (٦)

نتائج تحليل التباين الاحادي للصفات البدنية تبعاً لمتغير نوع اللعبة

الصفات البدنية	مصادر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
القدرة	بين المجموعات	٣	٣٠٣٣٢,١١٦	١٠١٠,٧٥	٥,٣٨٩	*٠,٠٠٣
	داخل المجموعات	٤٦	٨٦٢٧,٩٦٤	١٨٧,٥٦٤		
	المجموع الكلي	٤٩	١١٦٦٠,٠٨٠			
المرونة	بين المجموعات	٣	١٠٠,٩٥٠	٣٣,٦٥٠	١,٩٩١	٠,١٢٨
	داخل المجموعات	٤٦	٧٧٧,٣٧٠	١٦,٨٩٩		
	المجموع الكلي	٤٩	٨٧٨,٣٢٠			
الرشاقة	بين المجموعات	٣	٢١٠٩,٢٦٩	٤٠٣,٠٩٠	٢٤,٨٤٧	*٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٤٦	٧٤٦,٢٥١	٦١,٢٢٣		
	المجموع الكلي	٤٩	١٩٥٥,٥٢٠			
السرعة	بين المجموعات	٣	١,٠٥٧	٠,٣٥٢	٠,٩٤٣	٠,٤٢٨
	داخل المجموعات	٤٦	١٧,١٨٥	٠,٣٧٤		
	المجموع الكلي	٤٩	١٨,٢٤٢			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) قيمة ف الجدولية (ن=٤٩) = ٢,١٢

يتضح من الجدول رقم (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في صفتي المرونة والسرعة ، لدى لاعبات منتخبات مديريات محافظة اربد يعزى لنوع اللعبة ، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على التوالي (١,٩٩١ – ٠,٩٤٣) وهذه القيم أقل من قيمة (ف) الجدولية (٢,١٢) أي أنه لا توجد فروق بين هاتين الصفتين تبعاً لنوع اللعبة (كرة : القدم ، اليد، الطائرة، السلة).

كما يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في صفتي القدرة والرشاقة يعزى لنوع اللعبة، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على التوالي (٥,٣٨٩ – ٢٤,٨٤٧) وهذه القيم أعلى من (ف) الجدولية (٢,١٢) ، أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً لهاتين الصفتين تبعاً لمتغير نوع اللعبة، وللتعرف لصالح أي من الالعاب تم اجراء اختبار توكي للمقارنات البعدية على صفة القدرة والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول رقم (٧)

نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية لصفة القدرة البدنية تبعا لمتغير نوع اللعبة

اللعبة (١)	اللعبة (ل)	الفرق بين المتوسطات	الخطأ	مستوى الدلالة
كرة السلة	كرة القدم	٨,٥٢ -	٥,٨٥	٠,٤٧١
	كرة الطائرة	٣,٩٢	٦,٠٣	٠,٩١٦
	كرة اليد	١١,٦٧	٥,٧٧	٠,١٩٥
كرة القدم	كرة السلة	٨,٥٢	٨,٨٥	٠,٤٧١
	الكرةالطائرة	١٢,٤٤	٥,٣٨	٠,١١١
	كرة اليد	•٢٠,١٩	٥,٠٨	٠,٠٠١
الكرة الطائرة	كرة السلة	٣,٩٢ -	٦,٠٣	٠,٩١٦
	كرة القدم	١٢,٤٤ -	٥,٣٨	٠,١١١
	كرة اليد	٧,٧٥	٥,٣٠	٠,٤٦٩
كرة اليد	كرة السلة	١١,٦٧ -	٥,٧٧	٠,١٩٥
	كرة القدم	٢٠,١٩ - •	٥,٠٨	٠,٠٠١
	الكرةالطائرة	٧,٧٥ -	٥,٣٠	٠,٤٦٩

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٧) أنه توجد فروق في صفة القدرة تبعاً لنوع اللعبة (كرة : السلة ، القدم ، اليد والكرة الطائرة) حيث تشير النتائج الى أن هناك فرق في القدرة بين لاعبات كرة القدم وكرة اليد ولصالح لاعبات كرة القدم.

أما فيما يتعلق بالمقارنات البعدية بين الالعاب لاثر صفة الرشاقة ، فالجدول رقم (٨) يوضح إختبار توكي للمقارنات البعدية لهذه الصفة.

إختبار توكي للمقارنات البعدية لصفة الرشاقة

جدول رقم (٨)

اللعبة (١)	اللعبة (ل)	الفرق بين المتوسطات	الخطأ	مستوى الدلالة
كرة السلة	كرة القدم	١,٨٧ —	١,٧٢	٠,٦٩٨
	كرة الطائرة	•١٠,٣٩	١,٧٧	•٠,٠٠٠
	كرة اليد	•٦,٤٩	١,٦٩	•٠,٠٠٢
كرة القدم	كرة السلة	١,٨٧	١,٧٢	٠,٦٩٨
	الكرة الطائرة	•١٢,٢٦	١,٨٥	•٠,٠٠٠
	كرة اليد	•٨,٣٦	١,٤٩	•٠,٠٠٠
الكرة الطائرة	كرة السلة	-١٠,٣٩	١,٧٧	•٠,٠٠٠
	كرة القدم	•-١٢,٢٦	١,٨٥	•٠,٠٠٠
	كرة اليد	-٣,٩٠	١,٥٦	٠,٠٧٣
كرة اليد	كرة السلة	• -٦,٤٩	١,٦٩	•٠,٠٠٠
	مرة القدم	-٨,٣٦	١,٤٩	•٠,٠٠٠
	الكرة الطائرة	٣,٩٠	١,٥٦	٠,٠٧٣

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)

ويتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا في صفة الرشاقة والالعاب قيد الدراسة حيث أشارت النتائج الى وجود فروق في صفة الرشاقة بين لاعبات كرة : السلة ، اليد والطائرة ولصالح لاعبات كرة السلة ، في حين لم تظهر فروق في صفة الرشاقة بين لاعبات كرة القدم والسلة.

كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في صفة الرشاقة بين لاعبات كرة : القدم ، اليد والطائرة ولصالح لاعبات كرة القدم.

مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ،حيث هدفت للتعرف الى مستوى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات التربية في محافظة اربد، بالاضافة الى التعرف الى الفروق في الصفات البدنية تبعا لنوع اللعبة الممارسة ، وسيتم مناقشة النتائج تبعا لتسلل الاسئلة.

أولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الاول:

٣. ما هو مستوى الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات محافظة اربد في الالعاب الجماعية ؟

أشارت النتائج المتعلقة بهذا السؤال والمبينة بالجدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصفات البدنية لدى عينة الدراسة، فقد سجلت لاعبة كرة القدم أعلى قيمة في إختبار الوثب العريض (القدرة العضلية للرجلين) وقد بلغت ١٩٠ سم ، أما لاعبة كرة اليد لنفس الاختبار، فقد سجلت ١٢٠سم كأقل قيمة، وجاءت نتائج لاعبات السلة والطائرة بين هاتين القيمتين ، أي أنه تراوحت القدرة العضلية لدى عينة البحث مابين ١٩٠-١٢٠سم ، وبشكل عام بلغ متوسط نتائج هذا الاختبار لدى العينة كاملة ١٤٩,٢٨سم وبانحراف معياري ١٥,٤٣.

تركزت معظم الدرسات على تنمية عنصر القدرة العضلية للرجلين مثل: الشدفان (٢٠٠١) و الخصاونة(٢٠٠١) والنمر (١٩٩٩) وجبارة (١٩٩٩) وعبد الرؤوف(١٩٩٣) والشيخلي والزهيري (٢٠٠٤) وابراهيم (١٩٩٨) والنعمان(٢٠٠٤)والوديان (٢٠٠١) والمدانات(٢٠٠٠) ودراسة هاكينن

(Hakkinen ,1989) هارلي (Harley, 1972) ، جوكا(Jukka, 2003) ،التي اشارت جميعها الى ان البرامج التدريبية المقترحة تسهم ايجابا في تنمية القدرة العضلية .

أما بالنسبة لصفة المرونة (إختبار ثني الجذع أماماً) فقد كانت أدنى قيمة تم تسجيلها ٣سم من لاعبة كرة القدم وأعلى قيمة كانت لاعبة الطائرة ٢٣ سم ، وكانت نتائج لاعبات السلة واليد مابين هاتين القيمتين أي ان القيم تراوحت مابين ٣-٢٣سم ، وبشكل عام بلغ متوسط نتائج هذا الاختبار لدى عينة البحث ١٢,٤٤سم وبانحراف معياري ٤,٢٣ .

وتكمن أهمية المرونة في كونها اساسية في اتقان الناحية الفنية للانشطة المختلفة الى جانب انها في الوقت نفسه تعد عاملا مهما لوقاية العضلات والاربطة من الاصابة كما ان افتقار اللاعبة للمرونة يؤثر على مدى اكتسابها واتقانها لاداء المهارات الاساسية ، كما ان انخفاضها يؤدي الى صعوبة في تنمية الصفات البدنية الاخرى وتناولت دراسة عبد الحميد (١٩٩٧) تنمية عنصر المرونة ومدى أهميته في لعبة كرة القدم.

ويمكن القول ان أداء المهارات في هذه الالعاب من : وثب وقفز بالاضافة الى بعض التدريبات البليومترية مثل الهبوط الارتدادي، كذلك اشتمال البرنامج التدريبي على مجموعة من تمرينات الاطالة الثابتة والمتحركة اثناء الاحماء لهذه الالعاب، وكذلك في متن الوحدة التدريبية للبرامج تعمل على تنمية هذه الصفات، وجاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة (Stamm et al,2002) التي اشارت الى ان البرنامج التدريبي يسهم في بعض عناصر الاعداد البدني.

وبالنسبة لصفة الرشاقة المتمثلة باختبار (الجري الزجزاجي) فقد سجلت لاعبة السلة ولاعبة الطائرة أدنى علامة وكانت ٤١نقطة ، بينما سجلت لاعبة السلة أيضا أعلى علامة في الاختبار وكانت ٥٢نقطة. وبذلك تراوحت نقاط الاختبار بين ٤١-٥٢نقطة ، وكانت نتائج لاعبات القدم واليد مابين هاتين القيمتين ،وبشكل عام فكان المتوسط الحسابي للرشاقة عند عينة البحث ٤٢,٦٤ نقطة وبانحراف معياري قيمته٦,٣٢ ، وركزت دراسة عبد الرؤوف(١٩٩٣) على تنمية عنصر الرشاقة من خلال برنامج تدريبي مقترح بالاثقال. .

أما صفة السرعة باختبار (عدو ٤٠ م) فقد جاء أقل زمن لاعبة كرةاليد ٦,٦٩ث ، وأطول زمن جاء من لاعبة السلة٩,٢٤ث ، ومابين هاتين القيمتين كان زمن لاعبات القدم والطئرة، وبذلك تراوح ومن الاختبار مابين ٦,٦٩-٩,٢٤ث ، وبشكل عام كان متوسط الاختبار لعينة البحث ٧,٧١ث وبانحراف معياري ٠,٦١ ، وفي دراسة عبد الحميد (١٩٩٧) التي ركزت على تنمية الصفات البدنية ومنها السرعة ، ودراسة صيام (١٩٩٦) التي عرضت برنامج مقترح من الالعاب التمهيدية لتنمية عناصر اللياقة البدنية. .

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات محافظة اربد (المارسات) تعزى لمتغير نوع اللعبة (كرة : القدم ، اليد ، الطائرة ، السلة) ؟

أشارت نتائج هذه الدراسة ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين الصفات البدنية للاعبات منتخبات مديريات تربية محافظة اربد (الممارسات) تعزى للالعاب (كرة : القدم ، اليد ، الطائرة ، السلة) ويتضح من النتائج بان هذه الفروق كانت دالة في صفة القدرة بين لاعبات كرة القدم وكرة اليد ولصالح لاعبات كرة القدم.

ويعزى السبب الى ان القدرة تعد عاملا اساسيا في معظم الانشطة الرياضية ، ان لم تكن جميعها فهي ضرورية خلال الجري وخلال مهارات الركل (التمرير الطويل، التصويب، التشتيت) في كرة القدم كما ان البرامج التدريبية للاعبات كرة القدم يكون فيها حجم الحمل تفوق حجم الحمل في لعبة كرة اليد.

كما تظهر أهمية القدرة في انها عنصر اساسي في تأدية المهارت المختلفة لكرة القدم وتلعب دورا اساسيا وبالغ الاهمية في اداء لاعبات كرة القدم خلال المباراة حيث تحتاجها اللاعبة في كثير من مواقف اللعب ، خاصة عند التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة.(البساطي،١٩٩٩)، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الحميد (١٩٩٧) حيث وجد ان الفئة العمرية ١٥سنة من افضل فترات النمو في الصفات البدنية لدى لاعبي القدم حيث تعد من افضل المراحل التي يتحقق فيها افضل انجاز بدني.

كما أظهرت نتائج الدراسة ان هناك فروق دالة احصائيا في صفة الرشاقة بين العاب (كرة القدم والسلة واليد والطائرة) ولصالح كرة القدم والسلة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة درويش(١٩٩٩).

وتشير الباحثة ان الرشاقة تعتبر مكون هام في الانشطة الرياضية وخاصة الالعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها بالاضافة الى انها تسهم في اكساب اللاعبات المهارات الحركية واتقانها فكلما زادت رشاقة اللاعبة كلما استطاعت تحسين مستواها للافضل ، ولإن مهارات السلة والقدم تتطلب سرعة في تغيير أوضاع الجسم مثل الخداع والمحاورة.

وتؤكد الباحثة ان اهمية الرشاقة تبرز في كونها شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية) حيث انها تساعد في التحكم في الحركات التوافقية المعقدة في سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.

وتعزو الباحثة الفروق في هذه الصفة لصالح كرة القدم وكرة السلة الى ان البرامج التدريبية لهاتين اللعبتين تركز على تنمية الرشاقة . اذ يعتبر اكبلوم (Ekblom,1994) أن القدرة على الالتفاف بسرعة والمراوغة مسميات للتناسق الحركي وتعتبر معيارا للرشاقة.
كما انها تراعي التغير المستمر لسرعة أو ايقاع الحركات واستخدام منطلقات غير مألوفة لاداء التمرينات ، والعمل على التدرج في صعوبة التمرينات بالاختلاف عن العاب كرة اليد والطائرة.

الفصل الخامس

الاستنتاجات

التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

يتناول هذا الفصل استنتاجات الدراسة و التوصيات .

أولاً: استنتاجات الدراسة

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها وصلت الباحثة للاستنتاجات التالية:

- تلعب صفتي القدرة والرشاقة دوراً كبيراً في لعبتي كرة القدم وكرة السلة عن غيرها من الالعاب قيد الدراسة.
- هناك تشابه بين مستوى الممارسات في الالعاب المختلفة قيد الدراسة في صفتي المرونة والسرعة.

ثانياً: توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة فان الباحثة توصي بما يلي:

- ضرورة التركيز على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالالعاب الجماعية.
- وضع برامج تدريبية مبنية على اسس علمية تعمل على رفع مستوى الصفات البدنية.
- ضرورة التركيز على التخطيط السليم للدورة المدرسية القادمة(دورة الاستقلال) والتركيز على تطبيق الخطة الموضوعة ،واختيار عناصر الفرق من اللاعبات ذوات الصفات العالية.

المــــراجـــــع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم ، مفتي .٢٠٠٤ م.اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية. القاهرة.
- أبو عبده، حسن السيد . ٢٠٠١ م. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم . مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية.
- أبو المجد، عمرو ، والنمكي ، جمال إسماعيل.١٩٩٧م. تخطيط برامج وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم.ج١ ،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- إسماعيل ، كمال عبد الحميد . حسانين ،محمد صبحي . ٢٠٠١م. رباعية كرة اليد الحديثة . مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- إسماعيل ،طه و أبو المجد ، عمرو و شعلان ، ابراهيم. ١٩٨٩م. الاعداد البدني في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- إسماعيل ، محمد عبد الرحيم. ٢٠٠٣ م. الاساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة.ط٢ .منشأة المعارف، الاسكندرية .
- البساطي ، أمر الله.١٩٩٩م.التدريب والاعداد البدني في كرة القدم.منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

- البشتاوي ، مهند حسين . الخواجا ، أحمد إبراهيم .٢٠٠٥ م. **مبادئ التدريب الرياضي** . دار وائل للنشر ، عمان.
- الخصاونة، كمال محمد.١٩٩٦م.**أثر برنامج تدريبي مكثف بالاثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد.** بحوث التربية البدنية والرياضة بالوطن العربي في القرن العشرين، الجزء الثاني : ص١١٤-١١٥
- الخطايبه، أكرم . ١٩٩٦ م. **موسوعة الكرة الطائرة الحديثة**.دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع ، عمان.
- الشيخلي ، لمى سمير ، الزهيري ، نجلاء عباس.٢٠٠٤ م . مجلة التربية الرياضة، المجلد الثالث عشر،العدد الثاني، جامعة بغداد، العراق.
- النعمان،علي زهير صالح حمو.٢٠٠٤ م.**أثر استخدام تدريبات الاثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم.** رسالة ماجستير، جامعة الموصل،العراق.
- النمر، اسامة احمد عبد العزيز.١٩٩٩ م.**تاثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الاساسية لكرة السلة**.رسالة ماجستير، جامعة حلوان ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة ، مصر

- المدانات : أمجد . ٢٠٠٠ م. مقارنة ثلاثة أنواع مختلفة من التمرينات المقترحة على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة . أبحاث اليرموك ، العلوم التربوية ، المجلد ٢٨ ، العدد ٢ ، إربد
- الوديان ، محمود.٢٠٠١ م.مقارنة أربعة أساليب مقترحة من التدريبات على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة.مؤتة للبحوث والدراسات ،المجلد السادس عشر ،العدد الرابع،٧٥-٨٥.
- بسطويسي ، احمد. ١٩٩٩م.أسس ونظريات التدريب الرياضي.دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين ، محمد صبحي ، ومعاني ،احمد.١٩٩٨م.موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- حسام الدين ،طلحة ، صلاح الدين، وفاء ،حمدمصطفى كامل ، عبد الرشيد، سعيد. ١٩٩٧م. الموسوعة العلمية في التدريب. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- حماد، مفتي .١٩٩٨ م.التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي ، القاهرة.
- درويش، فريال عبد الفتاح. ٢٠٠٢م. *كرة السلة*. دار GSM.
- شعلان، ابراهيم.١٩٩٤م، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ظاهر،كمال عارف و إسماعيل، سعد محسن. ١٩٨٩م.كرة اليد. وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد.العراق.

- عبد الحميد، كمال . حسانين، محمد صبحي . ١٩٩٧ م. **اللياقة البدنية ومكوناتها** . دار الفكر العربي ، القاهرة.
- عبد الحليم، مها، يوسف، هالة،١٩٩٧م، **الاهمية النسبية لبعض القياسات البدنية والمورفسيولوجية لسباحات الطرق المختلفة.** المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- فاروق ، أيمن.٢٠٠٢م.**اللياقة البدنية أهميتها،تدريباتها،إختباراتها**.مطبعة الاشعاع الفني، الاسكندرية،مصر.
- فهمي، موسى .١٩٩٤م.**اللياقة البدنية والتدريب الرياضي** . دار الفكر العربي، القاهرة.
- ملحم،عائد فضل .١٩٩٩م. **الطب الرياضي والفسيولوجي (قضايا ومشكلات معاصرة)**.مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ،اربد ،الاردن.
- وزارة البحث العلمي، أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا، **مجلة المستخلصات المصرية**.٢٠٠٣ م، المجلد الاول، الجزء ب: التربية الرياضية ، القاهرة
- وزرماس ، ابراهيم . ١٩٨٥م.**مقدمة في اللياقة البدنية**.(د:ن)

المراجع الأجنبية:

1. Ekblom Bjorn .1994 . ***Handbook of Sport Medicine and Science.*** Published by Black Weel Scientific Publicaton London

2. Dick, WFC. 1980 ***Sports Training Principles.*** London, Lepus Books.

3. Hakkinen , keijo. 1989. **Maximal Force, Explosive Strength and speed in females Volleyball and Basketball players.** Journal of Human Movment Studies,V.16,291-303.

4. Harra. D, Lote . 1990 . ***Schnell Kraft Training*** , Berlin

5. Harley knosher . 1972 .**Basic Basketball strategy**. New york.

6. Jukka,Vitasalo.2003.**drop jump or hurdle jumping for volleyball training, research institute**, Naslola , Finland, www.coaches, info.com/category/1/.

7. Stamm, R S, and Meelis, K S, 2002. Age ,body build , physical Ability , Vollyball technical and psychophasiological test and proficiency at comptitions in young female vollyballers(aged 13-16 years) paper on anthropology,11(p 253-3OP) www.search.opnet.com/dirct.asp?an=9470532&db=aph.

8. SmolenskyV.M. 1996. *Gymanastics For Physical Education Majors*, Physical Education and Culture, Moscow.

9. Volver , Anne & Viru atko- Meeme,2002.**Contribution of skeletal Age in Imporovment of motor fitness in putertal Girls**. Papers in Anthropology ,PP.354-362.

10. MatveevL.P. 1998. ***OT teoriisportivnoitrenirovki-Kobzsiteo-riiSporta***. Teoritai Praktika Fisicheskoi Kultuari:n.5,ctr.5-8.

11. Deproft. E.et al . 1987.**Strength Training & kick performance in Soccer players**, Faculay Physical education Univercity of Brussels, Belqium.

المواقع الالكترونية:

- الاتحاد الاردني للرياضة المدرسية، أهداف الاتحاد الاردني للرياضة المدرسية، على شبكة الانترنت٢٠٠٤/٤/٢ * www.moe.gov.jo/sport/sport223.html
- موسى، فتحية علي حسن. أثر تنمية القدرة العضلية على قوة ودقة التصويب في كرة اليد، ملخص رسالة ماجستير، على شبكة الانترنت ٢٠٠٦/٧/١٥

* www.Iraqacad.org/index.htm

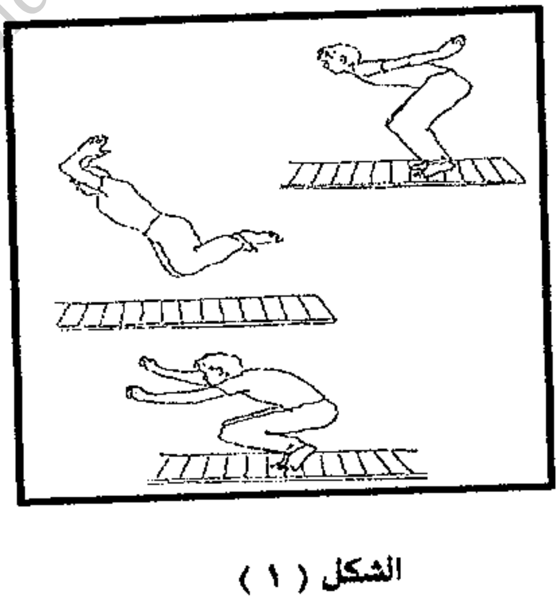
الملاحق

ملحق رقم (١)

١.إختبار الوثب العريض من الثبات. لقياس القدرة العضلية للرجلين.

بغرض قياس القدرة العضلية للرجلين :يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل ، خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما،تدفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.تقاس المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب ، للمختبر محاولتين يسجل أفضلهما. (فاروق،٢٠٠٢)

وحسبما ذكر ابو المجد و النمكي (١٩٩٧) إن إختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الاختبارات استخداما وصلاحية للمقارنة بين الاعمار المختلفة والجنس في ملاحظة تطور نمو لقدرة العضلية.لاحظ الشكل (١)

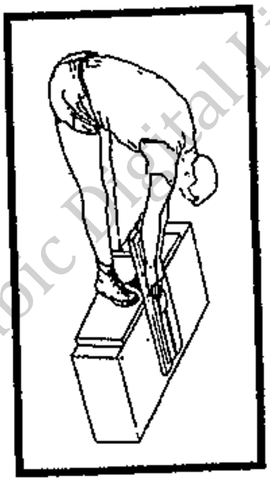


الشكل (١)

ملحق رقم (٢)

2. اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف... لقياس مرونة العمود الفقري:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين. للمختبر محاولتين تسجل أفضلهما. تسجل المسافة بالسنتيمتر. لاحظ الشكل (٢) (وزرماس ، ١٩٨٥)

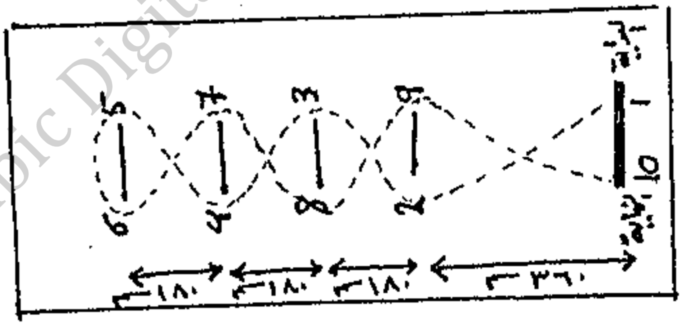


الشكل (٢)

ملحق رقم (٣)

3. <u>إختبار الجري الزجزاجي</u> ... لقياس الرشاقة .

توضع ٤ أقماع على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل قمع وآخر ١٨٠سم ، والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية ٣٦٠سم ، هذا ويلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للأقماع وبطول ١٨٠ سم ، يرسم على الأرض بجانب الأقماع أرقام ليقوم المختبر بتتبعها أثناء أداء الاختبار. مدة الاختبار(٣٠ ثانية)- يسجل للمختبر رقم المكان الذي انتهى الوقت عنده، مع حساب عدد الدورات الكاملة للاختبار.



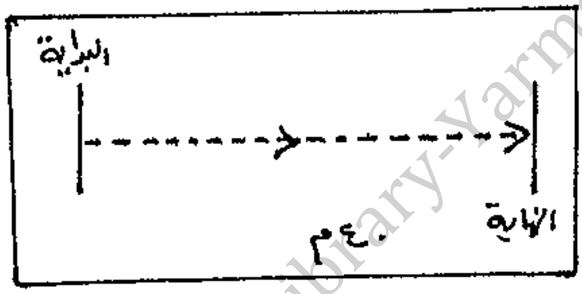
(الدورة الكاملة = ١٠ نقاط) ، وفي حال أنهى المختبر دورة كاملة وبدأ بالدورة الثانية وأصبح عند الرقم ٤ _من مخطط المسير_ مع انتهاء ال٣٠ ثانية ، يحسب له : ١٠+٣ = ١٣ نقطة.

(البشتاوي و الخواجا ، ٢٠٠٥)

ملحق رقم (٤)

٥. اختبار عدو ٤٠ متر... لقياس السرعة الانتقالية.

وبهذا الاختبار يتم قياس السرعة الانتقالية للجسم بأقصر زمن ممكن.



Abstract

Mkhadmeh, Nehad Mohammad "2006". Physical Qualities of Female players in Irbid Directorate Teams of Collective Games: A. Comparative Study. Master Study, Yarmouk University.

Supervisor

Prof. Dr. Faiz Abu Areeda

The purpose of this study was to investigate the physical qualities levels, of female players in Irbid directorates teams of collective games , & To investigate the differences between differences the physical qualities according to type of game (Volleyball, Soccer, Basketball, Handball) .

The study sample consisted of 50 female players practitioner the four collective games .
The researcher used descriptive mythology "comparative study". The study conducted 4 tests measuring the following qualities: power, flexibility, agility, speed.

The study revealed : physical qualities levels for the players practitioner of the four collective games,

There were statistically significant differences in power and agility between practitioners attributed to type of game.

At the same time there were No statistically significant differences were found at flexibility and speed attributed to type of game.

According to these results, the researcher recommends:

The need to develop agility in the preparation plans for the femal players in collective games.

Key Word:

Collective Games , Physical Qualities , power , Agility, Flexibility, Speed.